

# 高年齢労働者の安全と健康を守るための体系的学習ガイド

## 1. はじめに:なぜ「高年齢者」への特別な配慮が必要なのか？

労働安全衛生法の改正(令和7年法律第33号)に伴い、同法第62条の2第2項に基づき策定された\*\*「高年齢者の労働災害防止のための指針」が令和8年4月1日から適用されます。これは、事業者が取り組むべき努力義務\*\*として位置づけられています。

高年齢労働者は豊富な知識と経験を持つ貴重な戦力ですが、加齢に伴い以下のような身体・認知機能の特性(変化)が生じます。

- 視覚・聴覚: 明暗の差への対応力の低下、中高音域の聞き取りにくさ。
- 身体調節: 感覚機能の低下による「暑さ(熱中症リスク)」や「水分不足(脱水リスク)」への鈍感さ。
- 筋力・バランス: 重心移動の遅れや筋力低下による、思わぬ転倒・滑り・踏み外し。

これらの特性を「個人の問題」とせず、組織として配慮することが、これからの企業経営には不可欠です。

**So What?**(学習のポイント) 高年齢者が安全に働ける職場づくりは、作業の確実性やモチベーションを高め、結果として「全世代が安全に、健康で長く活躍できる職場(生涯現役社会)」の実現に直結します。

まずは、対策の土台となる「組織的な管理体制」と「リスクの見極め」から解説します。

---

## 2. 基盤:安全衛生管理体制とリスクアセスメント

高年齢者の安全対策は、場当たりの対応ではなく、PDCAサイクルに乗せた組織的・継続的な運用が求められます。

### 管理体制確立の4ステップ

1. 経営トップによる方針表明: 経営者自らが「高年齢者の労働災害防止」を盛り込んだ安全衛生方針を表明し、社内の意識を高める。
2. 実施体制の整備: 対策を担当する組織(安全衛生部門や人事労務部門)や担当者を指定する。
  - 補足: 産業医や保健師を活用し、50人未満の事業場では「地域産業保健センター」などの外部機関を積極的に利用すること。
3. 調査審議と意見聴取: 安全衛生委員会等で対策を審議する。委員会がない場合は、業務ミーティング等で労働者の意見を直接聴く機会を設ける。
4. 計画策定と評価: 年間推進計画を立て、実施状況を定期的に評価・改善する。

### リスクアセスメント(RA)の優先順位

職場の危険源を特定する際は、ヒヤリ・ハット事例や「エイジアクション100」のチェックリストを活用します。対策を検討する際は、以下の優先順位（ソース：リスクアセスメント指針）を厳守してください。

優先順位	対策カテゴリ	具体的な取組例（ソースより引用）
第1位	設計・計画的対策	危険な作業の廃止・変更、地上作業への代替、作業フローの改善
第2位	工学的対策	手すりの設置、段差の解消、床への防滑素材（シート等）の採用
第3位	管理的対策	作業マニュアルの整備、バディ制の導入、重量物の小口化
第4位	個人用装備	アシストスーツ、防滑靴、墜落制止用器具（安全帯）の徹底

次に、特定したリスクに基づき、具体的に物理的な環境をどう改善すべきか（ハード面）を見ていきましょう。

### 3. 対策領域①：職場環境の改善（ハードウェア面の整備）

加齢による身体機能の低下を「設備」で補い、物理的に事故を防ぎます。

視覚・聴覚への配慮（情報の確実な伝達）

- 通路・作業場所の照度を十分に確保し、急激な明るさの変化を解消する。
- 警報音は聞き取りやすい「中低音域」とし、音源の向きを調整する。
- 有効視野を考慮した「パトライト（警告灯）」や指向性スピーカーを併用し、視覚と聴覚の両面から注意喚起する。

暑熱対策（感覚の鈍化への対応）

- WBGT値（暑さ指数）を測定し、涼しい休憩所を整備する。
- 保熱しやすい服装を避け、通気性の良い作業服やクールヘルメットを準備する。
- ウェアラブルデバイス（IoT機器）を活用し、本人が気づきにくい初期症状を客観的に把握する。

### 重量物・身体負荷の軽減(腰痛・疲労対策)

- 台車、昇降装置、バルンサー、スライディングシート等の補助機器を導入し、人力による取扱重量を抑制する。
- 作業台の高さを「肘が90度になる高さ」に調整し、不自然な姿勢を解消する。
- 身体機能を補助する「アシストスーツ」の導入を検討する。

### 転倒・墜落防止(致命的な事故の回避)

- 階段への手すり設置、床の水分・油分のこまめな清掃、防滑素材の採用を徹底する。
- 高所作業を可能な限り避け、やむを得ない場合は安全な作業床と手すり、墜落制止用器具の使用を徹底させる。

**So What?(効果)** これらのハード対策は、高齢者に多い「転倒」「腰痛」を直接的に防ぐだけでなく、作業の確実性を向上させ、ミスの削減という経営的メリットをもたらします。

物理的な環境が整ったら、次は「作業の進め方(ソフト面)」の最適化に移ります。

---

## 4. 対策領域②: 作業管理の最適化(ソフトウェア面の調整)

個人の特性や体調に合わせ、無理のない運用ルールを構築します。

- 勤務形態・時間の工夫:
  - 短時間勤務、隔日勤務、交替制勤務など、身体的負担を考慮した柔軟なシフトを導入する。
  - 夜勤はできる限り避け、行う場合はシフト間隔を空けるなど、疲労回復に配慮する。
  - ワークシェアリングにより、1人あたりの業務負荷を分散・軽減する。
- 作業スピードとマニュアルの改善:
  - ゆとりのあるペース設定を行い、時間的・心理的な焦りによる事故を防ぐ。
  - 図解、写真、動画を多用した視覚的に分かりやすいマニュアルを整備する。
- 注意力・判断力への配慮:
  - 複数作業の同時進行(マルチタスク)を回避し、混乱を防ぐ。
  - 管理監督者が優先順位を明確に指示し、迷いによる誤操作を防止する。

現場の運用ポイント: 特に暑熱環境下では、2人以上で体調を確認し合う\*\*「バディ制」\*\*が有効です。また、始業時に管理者から「睡眠不足や体調不良はないか」と声がけする日常的な体調チェックを習慣化しましょう。

環境と作業を整えても、個々の「健康と体力の現在地」を把握していなければ最適なマッチングはできません。

---

## 5. 対策領域③: 健康・体力の把握と評価(個人の状態把握)

加齢による個人差を客観的な数値で把握し、本人と事業者の双方が「気づき」を得ることが重要です。

## 体力チェックの重要性

特に以下の状態の早期発見に努めます。

- フレイル：加齢により心身の活力が低下し、要介護リスクが高まった状態。
- ロコモティブシンドローム：運動器の衰えにより「立つ」「歩く」機能が低下した状態。
- 骨粗鬆症（骨密度低下）：転倒時の骨折リスクに直結するため、検診の受診勧奨が有効です。

## 5つの計測項目と評価手法

ソースに基づき、労働災害に直結する以下の項目を定期的に測定しましょう。

計測項目	評価する機能	測定の具体的な内容
①2ステップテスト	歩行能力・筋力	最大2歩幅(cm)を計測し、身長(cm)で割る。
②座位ステッピング	敏捷性	20秒間で足の開閉が何回できるかを数える。
③ファンクショナルリーチ	動的バランス	水平にどこまで腕を伸ばせるか(cm)を計測。
④閉眼片足立ち	静的バランス	目を閉じて片足で立っている時間(秒)。
⑤開眼片足立ち	静的バランス	目を開けて片足で立っている時間(秒)。

## レーダーチャートによる「自己認識」とのズレの読み解き

実際の計測結果(太線)と、自己認識の質問票結果(点線)を比較します。

- パターン1(計測 > 認識)：自分の体力を慎重に評価している状態。過信せず維持に努める。
- パターン2(計測 < 認識)：【最も危険】自分が思っている以上に動けない。急な動作で転倒するリスクが極めて高い。
- パターン3(共に高い)：現状は良好。ただし加齢による急激な低下に注意が必要。

- パターン4(共に低い): リスクを自覚している。職場の整理整頓や無理のない配置が急務。
- パターン5(項目により逆転):【要注意】項目によって「過信」と「慎重」が混在。認識が不安定で、思わぬ転倒のリスクがあるため、低い項目の改善と環境整備を優先する。

把握したデータを基に、最後は「継続的な教育」と「外部のサポート」で対策を定着させます。

---

## 6. 継続: 安全衛生教育と外部支援の活用

「ベテランだから大丈夫」という先入観を捨て、客観的なデータに基づいた教育を継続します。

### 高年齢者への教育スタイル(産業教育デザイナーの視点)

- 視覚情報の徹底活用: 写真、図、映像に加え、\*\*VR技術(危険体感教育)\*\*を活用して直感的な理解を促す。
- 相互教育の促進: ITに強い「若年労働者」と、経験豊富な「高年齢労働者」をペアリングし、知識と経験を相互に補完させる。
- 管理監督者の声がけ: 現場巡視の際、「無理な姿勢はないか」「段差でつまずいていないか」を具体的に観察し、対話する。

### 外部リソースの活用ガイド

中小企業が自社のみで完結させるのは困難です。以下のリソースを賢く使いましょう。

- 産業保健総合支援センター(さんぽセンター): 医師・保健師等による専門的な相談や研修が受けられます。
- エイジフレンドリー補助金: 職場環境の改善(アシストスーツ導入や段差解消など)にかかる費用を支援する制度。
- JEED(高齢・障害・求職者雇用支援機構): ホームページに掲載されている豊富な取組事例集を参考にできます。
- 中央労働災害防止協会(中災防): 安全管理士や労働安全コンサルタントによる現場診断と助言。

### 学習の総まとめ

高年齢者の安全対策は、「一人の被災者も出さない」という基本理念を労使で共有することから始まります。経営トップが強い意志を持ち、労働者が自らの健康・体力を客観的に把握して、共に歩み寄ることで、すべての人が安心して輝ける職場が築かれます。